

料理名 (いなだと大豆と牛蒡の揚げ煮)



食品名	材料4人分	
揚げ油	適量	
いなだ切り身	2枚	
A	塩・こしょう	少々
	酒	小さじ1
	古根しょうが	1/2かけ
片栗粉	適量	
大豆(乾燥)	50g	
片栗粉	適量	
ごぼう	1/2本	
にんじん	1/3本	
ピーマン	1個	
B	水	大さじ1・1/2
	砂糖	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1
	本みりん	小さじ2

(作り方)

- ① 大豆は前日から水につけてもどす。
- ② ごぼうは半月切り、にんじんはイチョウ切り、ピーマンは2cmの角切りにする。古根しょうがは、すりおろす。
- ③ いなだは、角切り(1.5cm~2cm角)にし、Aの下味をつけて、片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ④ 大豆は水を切り、片栗粉をまぶし揚げる。
- ⑤ ごぼうは油で素揚げする。
- ⑥ にんじんとピーマンはお湯でゆでる。
- ⑦ Bの調味料を鍋に入れて、煮立たせ、いなだ、大豆、ごぼう、にんじん、ピーマンをいれて、和えて出来上がり。

☆料理についてのコメント

成長期の子供に食べさせたい食材を使用したレシピです。魚と大豆と野菜をタレにからませることで、子供も食べやすい1品です。

お魚は、ぶりやかつおで作ってもおいしくできます。大豆は、水煮でも作れます。水煮はしっかり水気を取って油で揚げると、おいしくできます。

